

UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

Diploma in Yoga and Naturopathy

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा में डिप्लोमा प्रथम सेमेस्टर (D.Y.N. 10)/

योग विज्ञान में प्रमाण पत्र (C.Y.S. 10)

सत्रीय कार्य

Last Date of Submission: 15 June 2011 (जमा करने की अन्तिम तिथि: 15 जून 2011)

Course Title: Hath Yoga

Course Code: Y.S.02

कोर्स शीर्षक: हठयोग

कोर्स कोड: वाई0एस0-02

Session 2010-11 (Winter)

Maximum Marks: 20

सत्र: 2010-11 शीतकालीन

अधिकतम अंक: 20

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 2^{1/2} marks each. Learners are required to answer 4 questions only. Answers of short answer-type questions must be restricted to 250 words approximately.

भाग 'क'

भाग 'क' में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2^{1/2} अंक निर्धारित हैं तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

Briefly discuss the following:

निम्न की संक्षेप में चर्चा कीजिए:

1. सप्त साधनों की अवधारणा

The concept of Saptasadhana

2. शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य में हठयोग की भूमिका

Role of Hathyog in physical, mental and Spiritual Health

3. विभिन्न हठयोगिक ग्रन्थों के अनुसार षट्कर्मों का वर्गीकरण।

Classification of Satkarmas according to different Hathyogic Books?

4. आसनों की उपयोगिता

Importance of Asanas

5. प्राणायाम के सिद्धान्त

Principles of Pranayama

6. कुण्डलिनी का सामान्य परिचय

General Introduction of Kundalini

7. भ्रामरी एवं शीतली प्राणायाम की विधि एवं लाभ

Technique and benefits of Bharamari and Sheetali Pranayama.

8. मुद्रा एवं बंध का अर्थ एवं परिभाषा

Meaning and definitions of Mudra and Bandha.

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 5 marks each. Learners are required to answer 02 questions only.

भाग 'ख'

भाग 'ख' में चार दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए पाँच अंक निर्धारित हैं।

1. हठयोग के उद्देश्यों को स्पष्ट करते हुए हठसिद्धि के लक्षण बताइये ?

Explaining the objectives of Hathyoga, describe the outcomes of Hathasidhi?

2. मूलबंध, जालंधरबंध एवं उडियान बंध की विधि तथा लाभ बताइये?

Describe the technique and benefits of moolbandha, jalandharbandha and Uddiyan bandha?

3. षट्चक्रों का विस्तार से वर्णन कीजिये ?

Explain in detail the Satchakras ?

4. षट्कर्म का अर्थ स्पष्ट करते हुये हठप्रदीपिका के अनुसार षट्कर्मों का वर्णन कीजिए ?

Explaining the meaning of Satkramas, describe Satkarmas according to Hathpradipika?

श्रद्धावान् लभते ज्ञानम्